

🔒 Réservé aux abonnés

Faire la conversation, c'est tout un art!

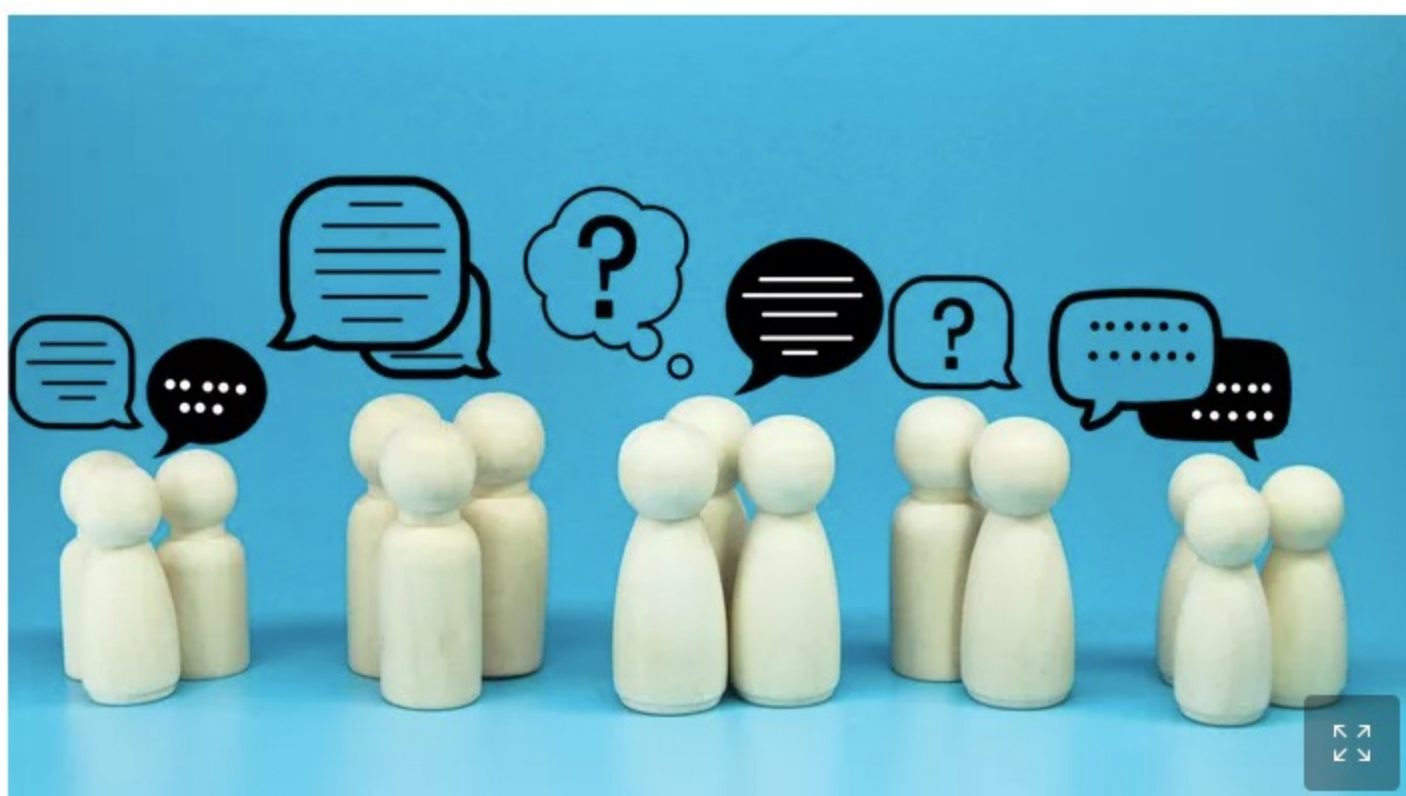
Par **Ségoène Barbé**
Publié il y a 2 heures

🔗 Copier le lien



▶ Écouter cet article

00:00/04:47



Parler de la pluie et du beau temps, cela n'a rien d'inutile: c'est souvent le prélude à de vrais échanges. *Fauzi - stock.adobe.com*

PSYCHOLOGIE - Le bavardage serait à l'homme ce que l'épouillage est au chimpanzé: une façon incontournable de créer du lien. Petits conseils pour mieux en maîtriser les secrets...

«Lorsque j'étais plus jeune, j'avais un grand stress lié au regard de l'autre: commencer à discuter avec un inconnu ou prendre la parole dans un groupe était très difficile pour moi, se souvient Nicolas, 45 ans. Entre 20 et 30 ans, j'ai dû déménager plusieurs fois et ma difficulté à lier conversation est devenue un vrai handicap: je n'osais pas aller vers les autres, j'avais du mal à recréer des liens amicaux...» Depuis, il a appris à surmonter sa timidité. Et à maîtriser l'art de la conversation, cette capacité à échanger des propos sans confrontation indispensable à la communication. Mais si cette capacité s'acquiert, certains y sont d'emblée plus doués que d'autres. Comment partir du bon pied?

Si vos parents conversaient beaucoup et vous incitaient à faire de même, vous aurez sans doute plus de facilités à nouer le contact. Les personnalités timides ou introverties ont souvent davantage de difficultés à briser la glace, tout comme ceux qui manquent d'estime de soi et développent parfois une forme d'anxiété sociale. «Nous passons notre temps à nous juger les uns les autres. Dès que nous allons au restaurant, nous mettons une note! Notre société très axée sur l'évaluation peut aussi renforcer chez certains l'angoisse de performance et la crainte d'être jugé», estime le psychiatre Jean-Christophe Seznec, coauteur de *Savoir se taire, savoir parler* (avec Laurent Carouana, InterEditions, 2017). Pour le spécialiste, le bavardage a pourtant une fonction sociale essentielle: «Les animaux passent beaucoup de temps à s'épouiller car cela les apaise, leur permet de se situer les uns par rapport aux autres. Chez les humains, ce comportement de toilette passe par le bavardage, essentiel à la création du lien social.»

📖 Lire le dossier | [Nos conseils psychologie au quotidien](#) 🔒

«Comment vas-tu?», «Il fait vraiment froid aujourd'hui», «Tu as une mine resplendissante!»... Codes d'appartenance à une communauté, ces petites phrases rituelles qui nous semblent parfois sans intérêt nous aident en réalité à mieux vivre ensemble, à nous échauffer avant de passer éventuellement à un véritable échange. «Je conseille souvent à mes patients un petit exercice de météo émotionnelle pour nouer le contact avec les autres. "Bonjour, ça me fait plaisir de vous voir" ou bien "Bonjour, ça sent bon dans votre magasin"... Exprimer dès le début un ressenti permet de faciliter la mise en relation», explique Jean-Christophe Seznec.

“ **Converser, étymologiquement, veut dire “faire avec”: il s'agit de construire quelque chose ensemble, ce qui suppose une générosité, une disponibilité, un engagement envers l'autre.**

Guillaume Villemot, auteur et fondateur du «Festival des conversations».

Pour nouer de vraies conversations, mieux vaut aussi oublier un peu son téléphone et cesser de faire toujours plusieurs choses à la fois. «*Les restaurateurs le disent bien: à leurs tables, la plupart des couples ne dînent pas seulement tous les deux mais souvent avec leurs téléphones portables, qui sont devenus des sortes de doudous technologiques. Pour avoir un véritable échange, il faut être pleinement présent à ce que l'on fait sans se laisser distraire par un écran*», affirme ainsi Guillaume Villemot, auteur du livre *Le pouvoir des mots - Osez les conversations* (Eyrolles, 2017). Fondateur du «Festival des conversations», organisé chaque année au printemps depuis 2012, il veut remettre à l'honneur ces moments d'échanges parfois menacés par l'omniprésence des nouvelles technologies. «*Nous n'avons jamais eu autant de moyens de converser mais le problème, c'est que nous ne les maîtrisons pas bien et en devenons parfois esclaves*, regrette-t-il. *Converser, étymologiquement, veut dire “faire avec”: il s'agit de construire quelque chose ensemble, ce qui suppose une générosité, une disponibilité, un engagement envers l'autre.*»

À lire aussi | [Timidité, froide colère ou bouderie: se réfugier dans le silence est-il une bonne idée?](#) 🔒

Trois erreurs à bannir

Alors que les réseaux sociaux nous incitent plutôt au discours et à l'exposition de soi, il faut aussi retrouver le sens de l'écoute, favoriser une certaine réciprocité. «*C'est un peu comme jouer au tennis*, suggère Jean-Christophe Seznec. *On envoie une phrase, l'autre nous en renvoie une autre puis on s'ajuste au fur et à mesure. Si votre partenaire ne vous écoute pas et passe son temps à faire des smashes, vous n'avez plus envie de jouer.*» Inciter l'autre à parler de lui, s'intéresser à sa vie est même la meilleure manière d'entrer en contact. En évitant bien sûr de se montrer trop intrusif... Autre technique qui a fait ses preuves: partir d'éléments du contexte (le buffet, l'occasion qui vous réunit, la manière dont vous connaissez la personne qui vous accueille...) pour créer un début de connivence propice à l'échange. Selon le chercheur américain Dave Smallen, de la Metropolitan State University de Saint-Paul (Minnesota), voici en tout cas trois erreurs fréquentes qui nuisent à l'art de la conversation: interrompre votre interlocuteur, être dans la surenchère en évoquant vos propres expériences (forcément un peu plus glorieuses) alors qu'il vous racontait les siennes ou encore donner des conseils non sollicités. Pas besoin finalement de parler beaucoup pour avoir de la conversation...